



Hubungan Durasi Kerja Dan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kantoran

Mutiara Amelia Putri¹, Andriyani^{2*}, Ayunda Larasati Sekarputri³

**¹²³ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta*

Abstract

Low back pain (LBP) is one of the most common health problems among office workers, especially those with long working hours and unergonomic sitting postures. Many work responsibilities must be completed so that the time to rest and return to work is uncertain. This study aims to analyze the relationship between work duration and work posture with NPB complaints in office workers and the factors that influence them. The method used is literature review by reviewing 15 journals that discuss the risk factors of NPD. The results of the analysis showed that work duration exceeding 8 hours and poor sitting posture had a significant correlation with an increased risk of NPD. In addition, several other factors contribute to the incidence of NCD, such as age, workload, and work attitude. Older workers are at higher risk of NBP due to reduced bone elasticity and muscle stability. Heavy workloads and long working hours cause muscle fatigue, which increases complaints of NBP. Unergonomic work attitudes, such as bending or sitting that are not ideal, also increase the risk of musculoskeletal disorders. Prevention can be done through the application of ergonomic principles and good working time management to reduce musculoskeletal risks.

Keywords: *Work Duration, Work Posture, Low Back Pain, Office Workers*

Abstrak

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada pekerja kantor, terutama mereka yang memiliki durasi kerja panjang dan postur duduk yang tidak ergonomis. Banyak tanggung jawab pekerjaan yang harus diselesaikan hingga waktu istirahat dan pulang kerja tidak pasti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi kerja dan postur kerja dengan keluhan NPB pada pekerja kantor serta



faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan adalah literature review dengan mengkaji 15 jurnal yang membahas faktor-faktor risiko NPB. Hasil analisis menunjukkan bahwa durasi kerja yang melebihi 8 jam dan postur duduk yang buruk memiliki korelasi signifikan dengan peningkatan risiko NPB. Selain itu, beberapa faktor lain turut berkontribusi terhadap kejadian NPB, seperti usia, beban kerja, dan sikap kerja. Pekerja dengan usia lebih tua berisiko lebih tinggi mengalami NPB akibat berkurangnya elastisitas tulang dan kestabilan otot. Beban kerja yang berat dan jam kerja yang panjang menyebabkan kelelahan otot yang meningkatkan keluhan NPB. Sikap kerja yang tidak ergonomis, seperti membungkuk atau duduk yang tidak ideal, juga memperbesar risiko gangguan muskuloskeletal. Pencegahan dapat dilakukan melalui penerapan prinsip ergonomi dan manajemen waktu kerja yang baik guna mengurangi risiko musculoskeletal.

Kata Kunci: Durasi Kerja, Postur Kerja, Nyeri Punggung Bawah, Pekerja Kantoran

*Korespondensi: *Andriyani*

*Email: andriyani@umj.ac.id

I. PENDAHULUAN

Masalah nyeri punggung bawah sangat penting untuk diselesaikan bagi para profesi dan pekerja, karena kebanyakan keluhan nyeri punggung bawah akan menimbulkan berkurangnya kemampuan kerja dan hilangnya waktu untuk bekerja, kemudian kualitas tidak hadir pekerja akan semakin tinggi, pekerjaan pun jadi terabaikan kelak akan berpengaruh lagi. NPB bisa diartikan sebagai masalah kesehatan yang umum dialami di Indonesia. Nyeri punggung bawah pada pengemudi lebih tinggi dibandingkan dengan berbagai profesi lainnya, kebanyakan



penelitian yang menunjukkan beberapa masalah nyeri punggung yang muncul sebab duduk lama membuat peristiwa yang seringkali muncul akhir-akhir ini. (Lestari et al., 2023).

Terbiasa duduk dengan posisi tubuh yang kurang tepat akan memicu nyeri punggung bawah. Keadaan tubuh yang harus dihindari seperti duduk terlalu bungkuk, kepala terbiasa dalam posisi tinggi, condong ke satu sisi tubuh menyebabkan ketidaknyamanan otot. Terkena gangguan pada nyeri punggung lantaran duduk dalam posisi tidak ideal. Keluhan nyeri punggung lumayan cukup tinggi dalam setiap bulannya seperti 39%. Dengan proporsi 42% dan pada pria sebesar 35%. (Tanjung et al., 2023).

Hampir semua pekerja yang memakai computer dan Melewati batas 7 jam dengan keluhan yang tak kunjung usai seperti nyeri kepala, kurangnya focus, kondisi tubuh rentan lelah, penglihatan menjadi terganggu, keluhan yang lebih sering ditemukan adalah musculoskeletal. Risiko nyeri punggung bawah akan meningkat jika duduk dalam waktu 6-9 jam perhari dan postur kerja duduk pun akan membuat karyawan tidak nyaman. Banyak tanggungan pekerjaan yang harus diselesaikan hingga waktu istirahat dan pulang kerja tidak pasti. Nyeri punggung bawah berakibat menurunnya kapasitas kerja dan kehadiran disebagian besar negara di dunia. (Nikaputra et al., 2021)

II. METODE

Sistem yang dipakai analisis ini yaitu telaah *literature*. Peneliti akan menganalisis serangkaian riset yang berasal dari artikel jurnal kemudian memverifikasi sejumlah hipotesis dan gagasan lalu selanjutnya mengkaji, menganalisis, dan meringkas literatur. Penelitian ini diarahkan untuk memahami Hubungan durasi kerja dan postur kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pekerja kantoran. Beberapa kriteria untuk artikel yang dipakai dalam penelitian yaitu jarak waktu publikasi 2021-2025, artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris, dan penelitian yang berhubungan mengenai durasi kerja dan postur kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah pada pekerja kantoran. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor kaji etik 10.016.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025.



III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi uraian hasil dan pembahasan rinci dari 15 jurnal agar lebih jelas dan mudah untuk di analisis:

Tabel 1.
Tabel Literatur

| No | Nama Peneliti | Judul | Publikasi dan Tahun | Metode | Hasil |
|----|--|--|--|---|---|
| 1. | Indrawati, Nurmaladewi, La Ode Liaumin Azim | HUBUNGAN USIA, SIKAP KERJA DAN LAMA KERJA DENGAN KELUHAN <i>LOW BACK PAIN</i> PADA PEKERJA KONSTRUKSI PEMBANGUNAN KANTOR WALI KOTA KENDARI | Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo Vol. 5 No 3 Oktober 2024 e-ISSN: 2723-519X. | Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> serta teknik penelitian analitik observasion al. | Hasil uji Chi-square menunjukkan adanya korelasi antara usia dan keluhan nyeri punggung bawah (LBP), dengan p-value sebesar 0,001. Namun, tidak ditemukan hubungan antara sikap kerja (p-value sebesar 0,851) maupun durasi kerja (p-value sebesar 0,327) dengan keluhan LBP. Keluhan LBP terkait dengan faktor usia, tetapi tidak berhubungan dengan sikap kerja dan durasi kerja karyawan proyek konstruksi di Kantor Walikota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, pada tahun 2022. |
| 2. | Indah Lestari, Syamsiar Russeng, Yahya Thamrin | Hubungan Kerja dan Sikap Kerja dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> | <i>Journal of Muslim Community Health</i> (JMCH) E-ISSN 2774-4590 Vol. 4, No. 2. Page 118-125 | Metode kuantitatif dengan tehnik observasion al analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . | Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hibungan antara beban kerja dan sikap kerja dengan keluhan <i>low back pain</i> pada penjahit Rumah Jahit Akhwat Makassar. Semakin berat beban kerja atau semakin lama waktu kerja seseorang maka akan timbul kelelahan dalam bekerja. |



3. Deta Syafira Nikaputra, Marji, Agung Kurniawan
STUDI LITERATUR PENGARUH POSTUR KERJA DUDUK DAN LAMA KERJA TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA KARYAWAN YANG BEKERJA DI DEPAN KOMPUTER
Jurnal Medika Utama Vol. 03 No. 01, Oktober 2021
Penelitian berjenis studi literatur.

Beban kerja berlebih dapat menimbulkan kelelahan otot yang ditandai dengan gejala atau rasa nyeri yang terdapat pada otot.

Studi literatur pada 15 studi ini didapat bahwa **postur kerja duduk (boldin) yang statis** dapat menyebabkan keluhan *low back pain* pada karyawan yang menggunakan komputer dengan postur duduk yang dilakukan adalah membungkuk dan tegak. Tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan membuat karyawan terlalu fokus bekerja sehingga tidak sadar bahwa posisi bekerja yang dilakukan tidak sesuai dan menimbulkan ketidaknyamanan. Hal ini dapat dirasakan dalam jangka panjang. **Pekerja dengan low back pain cenderung duduk dengan perilaku statis dibandingkan dengan yang tidak merasakan nyeri punggung.** Sikap duduk yang buruk dalam bekerja menyebabkan 40,426 kali lebih berisiko mengalami keluhan *low back pain*. Pekerja harus duduk dengan posisi rileks saat bekerja, posisi lutut fleksi 90° sejajar



| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | | | pinggul, dan tidak menyalangkan kaki. |
| 4. | St. Rahmawaty, L. Meily Kurniawidjaja | Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Perkantoran | GHIDZA: JURNAL GIZI DAN KESEHATAN Vol. 6 No. 2 (239-245) Desember 2022 | Penelitian ini menggunakan PRISMA (<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses</i>) untuk mengidentifikasi kasi, memilih menilai dan sintesis studi. | Berdasarkan hasil <i>systematic review</i> ini yaitu faktor individu (usia, jenis kelamin, Pendidikan), faktor gaya hidup (merokok, aktivitas fisik), faktor pekerjaan (posisi duduk, durasi duduk, frekuensi istirahat, kursi kerja) dan faktor psikologis (stress dan depresi). |
| 5. | Amelia Agustin, Lela Kania Rahsa Puji, Riris Andriati | Hubungan durasi kerja, masa kerja dan postur kerja terhadap keluhan <i>low back pain</i> pada bagian staff di kantor X, Jakarta Selatan | <i>Journal of Health Research Science</i> VOL 3 No 1 (2023): 9-15 | Metode kuantitatif, <i>cross sectional</i> . | Lingkungan kerja seperti perkantoran, keluhan low back pain sering dikaitkan dengan faktor risiko seperti posisi duduk statis yang berlangsung lama dan postur tubuh janggal yang dilakukan berulang. Salah satu aktivitas perkantoran yang berdampak pada ergonomi yaitu aktivitas penggunaan komputer. Setiap pekerja yang bekerja di perkantoran umumnya akan bekerja duduk di depan komputer setiap harinya, hal ini tentunya dapat |



| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 6. | Grace Angelina Br Tarigan, Edlin, Ade Indra Mukti | HUBUNGAN LAMA WAKTU DUDUK DAN POSISI DUDUK TERHADAP KELUHAN LOW BACK PAIN PADA PEKERJA KANTORAN DI KABANJAHE KABUPATEN KARO | Jurnal Ners Vol. 9 No. 1 Tahun 2025 Halaman 787 - 791. | Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . | menimbulkan kelelahan pada pekerja tersebut. Pada posisi kerja duduk, jenis kursi dan ukuran meja yang tidak sesuai dapat pula menyebabkan posisi kerja yang membungkuk sehingga meningkatkan risiko nyeri pada daerah punggung. Namun, analisis waktu duduk (lama kerja) menemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi duduk dan keluhan LBP (p-value = 0,653) . Ini menunjukkan bahwa durasi duduk bukanlah satu-satunya factor yang mempengaruhi munculnya LBP. Nyeri punggung bawah lebih sering muncul saat posisi duduk membungkuk dan tegak, karena pada posisi ini otot tulang belakang erektor lebih sering berkontraksi sehingga lebih cepat menyebabkan ketegangan otot berlebihan. Lama waktu duduk dengan posisi yang tidak nyaman memberikan efek yang cukup berarti, salah satu diantaranya adalah nyeri punggung bawah. Tidak jarang pegawai kantoran banyak mengeluhkan nyeri punggung bawah akibat |
|----|---|---|--|--|--|



| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| | | | | | diduk dalam waktu yang lama. |
| 7. | Ibrahim A. Bin Ahmed Abdulmalik E. Aldhafyan Sr., Ahmed A Basendwah, Turki Y. Alassaf, Hamad N. Alhamlan, Abdullah H. Alorainy, Abdalaziz B. Alyousef | <i>The Prevalence and Risk Factors of Low Back Pain Among Office Workers in Saudi Arabia</i> | <i>Cureus</i> Published 09/10/2023 15(9): e44996. DOI 10.7759/cureus.44996 | <i>This is a descriptive-analytical cross-sectional study conducted in the Kingdom of Saudi Arabia between</i> | The results of this study showed that the overall office Workers' LBP prevalence was 59.9% . This prevalence is higher than the LBP prevalence of office workers in Lebanon and among Taif nurses, with 44.8% and 48.4% , respectively. Another significant risk factor for LBP is sleep disturbance, which increases the risk for LBP by at least 3.5-fold. Also, increasing years of office work was associated with an increased risk for LBP. |
| 8. | Julia Rahadian Tanjung, Faradica Alda Hanarko, Ignatio Rika Haryono | HUBUNGAN POSISI DAN DURASI DUDUK TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA KANTOR DI JAKARTA | Damianus <i>Journal of Medicine</i> Vol.22 No.1 April Tahun 2023: hal.61-68 | Penelitian analitik potong lintang Dengan 100 responden pekerja kantor berusia 21 – 45 tahun. | Saat bekerja mayoritas responden yang mengalami NPB duduk dengan durasi lebih atau sekitar 4 jam per hari yang ditunjukkan oleh hasil yang bermakna secara statistik . Duduk statis atau kerja di meja dengan komputer juga berkontribusi terhadap rasa sakit terutama jika postur tubuh buruk dan sering duduk sepanjang hari tanpa diselingi istirahat atau melakukan aktivitas fisik. Saat duduk, berat badan bertumpu pada tuberositas iskia dan jaringan lunak di sekitarnya sehingga dapat menyebabkan |



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

gangguan muskuloskeletal pada punggung bawah. Selain itu, kontraksi otot dengan intensitas rendah saat duduk lama dapat meningkatkan level sistemik sitokin proinflamasi serta hilangnya kekuatan otot akibat tidak adanya aktivitas fisik.

- | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| 9. | Nuriah, Sufyan Anwar, Fikri Faidul Jihad, Eva Flourentina Kusumawardani, Ihsan Murdani | KORELASI SIKAP KERJA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA MINE OFFICE YANG MENGGUNAKAN KOMPUTER STUDI DI PT. MIFA BERSAUDARA | JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI Vol. 5, No. 3, September 2024 ISSN : 2774-5848 (Online) | Metode kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . | Hasil penelitian menunjukkan bahwa postur duduk memengaruhi tingkat keluhan nyeri punggung bawah yang dilaporkan oleh pekerja yang bekerja di kantor tambang yang menggunakan komputer. Faktor-faktor seperti postur duduk yang tidak tepat, gerakan yang berulang, dan duduk terlalu lama dapat menyebabkan nyeri ini. Temuan ini menunjukkan terdapat korelasi antara postur kerja yang tidak ergonomis dengan keluhan nyeri pada bagian punggung bawah. Pekerjaan yang tidak memperhatikan ergonomi juga terkait dengan peningkatan risiko masalah kesehatan. |
| 10. | Dwi Karlina, E. Egriana Handayani, Heny Sasmita | FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN NYERI | <i>J-MedSains</i> 2022 Vol, 2 (1) Halaman 51-60 | pendekatan kuantitatif dengan rancangan | Faktor yang berhubungan dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah yaitu faktor individu, faktor pekerjaan dan faktor lingkungan. |



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | | PUNGGUNG BAWAH (<i>LOW BACK PAIN</i>) PADA PEKERJA PANGLONG DI KECAMATAN SAKETI | | <i>Cross Sectional.</i> | Terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja, beban kerja dan masa kerja dengan kejadian nyeri punggung bawah dan tidak terdapat hubungan antara indeks masa tubuh dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pekerja panglong di kecamatan saketi kabupaten pandeglang. |
| 11. | I Gede Purnawinadi, Yohanes Binor Sitanggung | POSISI DUDUK DAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN KANTOR | KLABAT <i>JOURNAL OF NURSING</i> e-ISSN: 2685-7154 Vol. 4, No. 1, April 2022 | metode penelitian deskriptif analitik, <i>cross sectional.</i> | Posisi dan lama duduk adalah dua hal yang terkait saat duduk, ketika berkerja duduk sering mengakibatkan gangguan yang sering terjadi salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Semakin tidak ergonomis sikap kerja para pekerja maka semakin berisiko mengalami keluhan nyeri punggung bawah. |
| 12. | Andi Sarbiah, Diina Maulina, Agung Sunsar, Juhanda Kartika Wijaya | <i>Relationship Between Sitting Position and Sitting Duration with Low Back Pain Complaints in Back Office</i> | <i>JOURNAL LA MEDIHEALT ICOVOL.</i> Vol. 05, No. 03 (671-680), 2024 | Metode kuantitatif. | Research shows that there is a relationship between sitting for a long time and complaints of LBP. Sitting for long periods of time causes continuous muscle contractions and vasoconstriction, which disrupts blood flow and causes a buildup of lactic acid, leading to lower back pain. British Association Chiropractic found that 32% of workers sat an average of |



10 hours a day without standing. Also shows a relationship between sitting time and LBP complaints, with Fisher exact test results test p-value $0.014 < 0.05$. Sitting for a long time without stretching causes LBP complaints in the majority of workers.

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| 13. | Dewi Nur Puspita, Diah Muliasari, Zahrah Maulidia Septimar | Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> (LBP) Pada Pekerja | Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan E-ISSN : 3025-9908 Vol. 2 No. 2 Agustus 2024 ;190-195 | Metode kuantitatif, <i>cross-sectional</i> . | Pekerja melakukan aktivitas kerja dalam posisi tertentu yang menuntut tubuh untuk bergerak ke depan maupun membungkuk dan bekerja pada posisi yang sama dalam waktu yang lama sehingga memicu nyeri atau risiko penyakit pada punggung, bahu, lengan, persendian dan jaringan otot. Terdapat hubungan yang signifikan antara posisi dan lama duduk dengan kejadian low back pain. |
| 14 | Gusti Agung Mahendrayana, I Nyoman Mangku Karmaya, Yuliana, Gede Wirata | Hubungan <i>low back pain</i> terhadap durasi duduk, posisi kerja, dan jenis kursi pada pekerja kantor Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia wilayah Bali tahun 2023 | MEDICINA 2024 Vol. 55, NO. 1: 30-34 P-ISSN. 2540-8313, E-ISSN: 2540-8321 | Metode <i>cross-sectional low back pain</i> . | Hal tersebut dikaitkan dengan kebiasaan duduk, durasi duduk, dan posisi kerja saat hingga jenis kursi yang digunakan saat bekerja. Sikap duduk yang cenderung statis menyebabkan pekerja lebih mudah terkena kondisi ini. Penyakit ini dikaitkan dengan cedera pada beberapa struktur tubuh, termasuk otot |



dan ligamen bahkan dapat mempengaruhi kondisi tulang dan persarafan. Sehingga, low back pain juga sering disertai dengan rasa nyeri yang berlebihan saat melakukan pergerakan maupun mengangkat beban. Jika seseorang terkena low back pain akan berdampak pada beban kerja yang dikerjakan, lama kerja, dan postur duduk saat bekerja dalam jangka panjang.

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| 15. | Ni Luh Putu Ekarini, Yulianti Putri Susman, Suratun, Nelly Yarden, Santa Manurung, Wartonah | Posisi Duduk dan Lama Duduk di Depan Komputer Sebagai Faktor Risiko Keluhan Nyeri Bawah Karyawan Kantoran | JKEP (Jurnal Keperawatan) Vol. 8, No 2, November 2023 | Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . | Posisi duduk di depan komputer merupakan sikap kerja yang paling banyak digunakan dalam lingkungan kerja. Posisi yang sering digunakan karyawan kantor adalah postur tubuh duduk tegak (statis), yang cenderung membungkuk dan setengah duduk. Karyawan kantor dapat mempertahankan posisi duduk seperti ini dengan jangka waktu yang lama dan ini dapat memunculkan ketegangan di otot-otot daerah punggung, penekanan yang berlebih pada daerah vertebralis terutama pada lumbal. |
|-----|---|---|---|---|--|

Hasil literature review ini dari berbagai 15 jurnal menunjukkan bahwa:



Hubungan antara Durasi Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah

Beberapa jurnal yang membahas mengenai durasi kerja di tabel literatur tersebut membuktikan bahwa keterkaitan antara durasi kerja dengan nyeri punggung bawah memiliki hubungan yang signifikan jika pekerja kantoran melebihi kerja diatas jam normal yaitu >8 jam dan sering mengalami nyeri punggung akibat keluhan yang berulang dan kurangnya pemulihan tubuh. Menurut (Nikaputra et al., 2021) Jika pekerjaan kantoran memiliki waktu kerja yang lama, maka kemungkinan terkena low back pain pada pekerja kantoran semakin besar. Kebanyakan para pekerja lupa waktu sehingga waktu istirahat mereka sangat sebentar, memperburuk kondisi tersebut.

Hubungan Postur Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah

Berdasarkan literature review pada beberapa jurnal yang membahas terkait postur kerja dengan nyeri punggung bawah. Ada hubungan signifikan antara postur kerja dengan nyeri punggung bawah pada pekerja kantoran. Mayoritas para pekerja memiliki postur kerja yang buruk akibat terlalu sering membungkuk saat duduk dalam waktu yang lama dan posisi duduk yang tidak ergonomis.

Postur duduk saat menggunakan computer merupakan sikap kerja yang paling banyak digunakan dalam lingkungan kerja. Postur duduk yang umum dikalangan karyawan kantor adalah posisi statis, namun cenderung membungkuk dan kurang stabil. Saat pekerja mengalami beban fisik dalam jangka waktu tertentu, kinerja otot yang menurun, Akan memicu berbagai gejala, akhirnya akan berpengaruh terhadap situasi tubuh yang semakin parah dan memicu nyeri punggung bawah. (Indrawati & Azim, 2024)

FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELUHAN NPB:

1. Usia

Pada penelitian yang dilakukan (Indrawati & Azim, 2024) responden mengalami NPB penyebabnya yaitu terlalu lama bekerja dan bertambahnya usia pada pekerja yang dapat meningkatkan risiko terkena kehilangan elastisitas pada tulang dan kestabilan pada otot. Kerusakan pada jaringan, pembentukan jaringan parut sebagai pengganti jaringan asli,



dan penurunan cairan semuanya berkontribusi terhadap degenerasi, yang menurunkan stabilitas tulang dan otot (Nur et al., 2024).

2. Beban kerja

Semakin berat tekanan kerja maka akan memicu kelelahan dalam bekerja. Beban kerja yang terlalu berlebihan dapat menimbulkan penurunan kerja otot yang ditandai dengan gejala nyeri. (Lestari et al., 2023).Aktivitas yang sering dilakukan adalah mengangkat beban berat, dan dimana jam kerja dihabiskan dengan keadaan posisi berdiri sehingga para perkerja mengatakan sering mengalami keluhan diantaranya sakit bagian punggung, sakit tulang belakang, sakit pinggang, dan pegal-pegal yang dirasakan pekerja pada saat bekerja maupun setelah bekerja. (Karlina et al., 2022)

3. Sikap kerja

Menurut (Nuriah et al., 2024) mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki sikap kerja duduk yang tidak ideal, duduk yang tidak ergonomis, yang seharusnya sedikit beban pada otot dan sendi. Namun, banyak pekerja yang memaksakan posisi tubuh yang kurang tepat, seperti membungkuk atau kaki yang ditekuk, sehingga meningkatkan risiko musculoskeletal.

IV. KESIMPULAN

Kebanyakan pekerja kantoran yang menggunakan computer lebih dari batas SOP ketenagakerjaan berisiko terkena nyeri punggung bawah yang akan berakibat postur kerja yang tidak ergonomis dan durasi kerja yang panjang tapi dengan waktu istirahat yang tidak cukup. Sikap duduk yang berkepanjangan akan meningkatkan kontraksi otot, jika tidak di perbaiki akan memicu gangguan musculoskeletal. Pencegahan bisa dilakukan melalui manajemen waktu kerja dan penggunaan prinsip ergonomi membantu mengurangi risiko nyeri punggung bawah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Ibu Andriyani yang telah membantu saya baik secara moral maupun materi. Terima kasih juga kami ucapkan kepada beberapa teman saya yang tidak bisa saya sebutkan, serta asisten dosen yang telah mendukung dan membantu



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

penelitian ini, sehingga peneliti bisa menyelesaikan tugas ini tepat waktu. Terima kasih juga kepada publikasi jurnal Barongko: jurnal ilmu kesehatan yang telah menerima jurnal ini di publikasi dengan cepat dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustin, A., Puji, L. K. R., & Andriati, R. (2023). Hubungan Durasi Kerja, Masa Kerja Dan Postur Kerja Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Bagian Staff Di Kantor X, Jakarta Selatan. *Journal of Health Research Science*, 3(1), 13–22. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i02.506>
2. Angelina, G., Tarigan, B., & Mukti, A. I. (2025). HUBUNGAN LAMA WAKTU DUDUK DAN POSISI DUDUK TERHADAP DI KABANJAHE KABUPATEN KARO. *JURNAL NERS*, 9, 787–791.
3. Bin Ahmed, I. A., Aldhafyan, A. E., Basendwah, A. A., Alassaf, T. Y., Alhamlan, H. N., Alorainy, A. H., & Alyousef, A. B. (2023). The Prevalence and Risk Factors of Low Back Pain Among Office Workers in Saudi Arabia. *Cureus*, 15(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.44996>
4. Ekarini, N. L. P., Susman, Y. P., Suratun, S., Yarden, N., Manurung, S., & Wartonah, W. (2023). Posisi Duduk dan Lama Duduk di Depan Komputer sebagai Faktor Risiko Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Karyawan Kantoran. *Jkep*, 8(2), 178–194. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1338>
5. Indrawati, N., & Azim, L. O. L. (2024). HUBUNGAN USIA, SIKAP KERJA DAN LAMA KERJA DENGAN KELUHAN LOW BACK PAIN PADA PEKERJA KONSTRUKSI RELATIONSHIP OF AGE, WORK ATTITUDE AND LONG WORK WITH LOW BACK PAIN. *Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 5(3), 112–120.
6. Karlina, D., Handayani, E. E., & Sasmita, H. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Panglong Di Kecamatan Saketi. *Jurnal Medika & Sains*, 2(1), 51–60.
7. Lestari, I., Russeng, S., & Thamrin, Y. (2023). JOURNAL OF MUSLIM COMMUNITY HEALTH (JMCH) Hubungan Beban Kerja dan Postur Kerja dengan Keluhan Low Back Pain. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.52103/jmch.v4i2.1209> [JournalHomepage:https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch](https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch)
8. Nikaputra, D. S., Marji, & Kurniawan, A. (2021). Studi Literatur Pengaruh Postur Kerja Duduk dan Lama Kerja Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Karyawan yang Bekerja



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- di Depan Komputer (Deta Syafira Nikaputri)). In Prosiding Seminar Nasional" Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang, 32–39.
9. Nur, D., Sari, P., Muliastari, D., & Septimar, Z. M. (2024). Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 2 ; Nomor 2, 2*, 190–195.
 10. Nuriah, Anwar, S., Jihad, F. F., Kusumawardani⁴, E. F., Ihsan, & Murdani. (2024). PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA MINE OFFICE YANG. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 5(September), 6549–6556.
 11. Purnawinadi, I. G., & Sitanggang, Y. B. (2022). Posisi Duduk Dan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan Kantor. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 42. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.789>
 12. Putu Agung Mahendrayana, G., Nyoman Mangku Karmaya, I., & Wirata, G. (2024). Hubungan low back pain terhadap durasi duduk, posisi kerja, dan jenis kursi pada pekerja kantor Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia wilayah Bali tahun 2023. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana | Medicina*, 55(1), 30–34. <https://doi.org/10.15562/medicina.v55i1.1295>
 13. Rahmawaty, S., & Kurniawidjaja, L. M. (2022). Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Perkantoran: A Systematic Review. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 239–245. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.581>
 14. Sarbiah, A., Maulina, D., Sunsaru, A., & Wijaya, J. K. (2024). Relationship Between Sitting Position and Sitting Duration with Low Back Pain Complaints in Back Office. *Journal La Medihealtico*, 5(3), 671–680. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v5i3.1422>
 15. Tanjung, J. R., Hanarko, F. A., & Haryono, I. R. (2023). Hubungan Posisi Dan Durasi Duduk Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kantor Di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 22(1), 61–68. <https://doi.org/10.25170/djm.v22i1.3948>